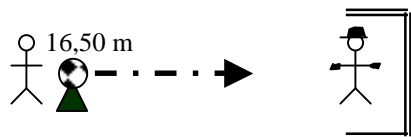


1) Echauffement

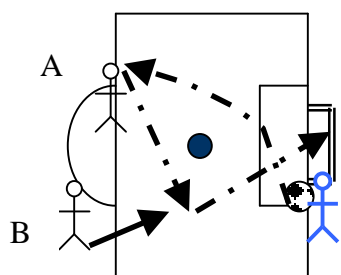
Les joueurs trottent dans la largeur du terrain en faisant les gestes indiqués par l'entraîneur : genoux-poitrine, talons-fesses, flexion, extension,

2) Travail du geste « reprise de volée »



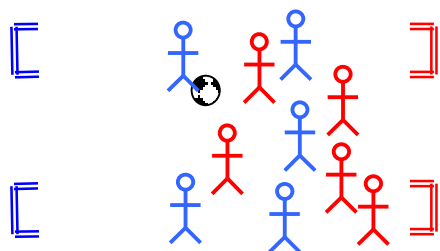
Travail de la reprise de volée en mettant les ballons sur des grands cônes.

3) Remise de la tête et reprise de volée



L'entraîneur envoie le ballon sur A au niveau de la tête. A doit remettre de la tête dans la course de B qui doit arriver en mouvement. B reprend de volée.

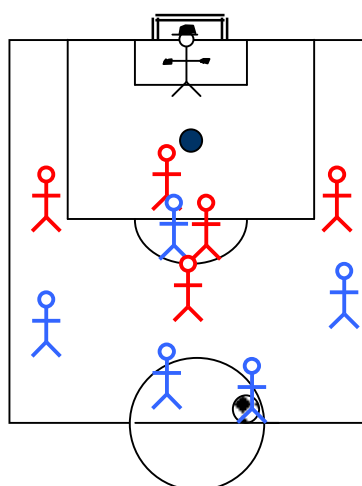
4) Conservation du ballon



Chaque équipe attaque et défend 2 buts.
L'équipe en phase offensive doit exploiter les changements de jeu d'une manière soudaine pour jouer dans la zone de but la moins couverte. L'équipe en phase défensive effectue un regroupement défensif et un pressing.

5) Travail tactique avec 5 milieux et 1 attaquant

Insister sur placement des milieux.



6) Match.